



**Zentrale Studienberatung**

Semesterbegleitende, fächerübergreifende Angebote in der  
Studieneingangsphase - Ein Angebotskatalog der Zentralen  
Studienberatung

Die hier aufgeführten Angebote sind frei miteinander kombinierbar und an die Bedürfnisse der Fachbereiche/Studierenden anpassbar. Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche auf und entwickeln unser Angebot bedarfsgerecht für Sie und Ihre Studierenden weiter.

Kontakt für Rückfragen:

Telefonisch: 0234 32 10095 (Carina Terlinden, Studienberaterin in der ZSB)

Per Mail: [studienberatung@hs-bochum.de](mailto:studienberatung@hs-bochum.de)

Übersicht:

1. Kurse aus dem Bereich Einführung in das System Hochschule.....	2
1.1 Einführung in das System Hochschule .....	2
1.2 Alltagskommunikation im Hochschul-Umfeld .....	2
1.3 Vom Klassenraum in den Hörsaal – Den Übergang sicher meistern.....	2
2. Kurse aus dem Bereich Lernen lernen.....	3
2.1 Lerntypengerechtes Lernen – Einführung in das selbstgesteuerte Lernen.....	3
2.2 Lernorganisation/Selbstlernorganisation.....	4
3. Kurse aus dem Bereich Studienskills.....	5
3.1 Zeitplanung im Studium.....	5
3.2 Zeitmanagementmethoden für das Studium .....	5
3.3 Gruppenarbeiten gestalten / Teambuilding für Lerngruppen .....	5
3.4 Selbstorganisation .....	6
3.5 Selbstmotivation .....	6
3.6 Konzentration .....	7
3.7 Stressmanagement im Studium.....	7
4. Kurse aus dem Bereich Umgang mit Prüfungen/Prüfungssituationen.....	8
4.1 Prüfungsvorbereitung für die erste Prüfungsphase .....	8
4.2 Souverän Präsentieren.....	8
4.3 Umgang mit Prüfungs- und Blackout-Ängsten .....	8
4.4 Umgang mit aufschiebendem Verhalten/ Prokrastination.....	9

Stand: März 2025

## 1. Kurse aus dem Bereich Einführung in das System Hochschule

Kursbezeichnung	1.1 Einführung in das System Hochschule
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor Studienstart</li> <li>• In der Einführungswoche</li> <li>• In den ersten Wochen des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Akademische und soziale Integration ins Studium
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die gängigen Begrifflichkeiten des Hochschulsystems (ECTS, SWS, PO...)</li> <li>• Vorstellung der wichtigsten Anlaufstellen an der Hochschule</li> <li>• Bedeutung der 3 Es (Eigenverantwortung, Eigeninitiative, Eigenständigkeit) im Studium</li> <li>• Erwartungen an neue Studierende</li> </ul>

Kursbezeichnung	1.2 Alltagskommunikation im Hochschul-Umfeld
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor Studienstart</li> <li>• In der Einführungswoche</li> <li>• In den ersten Wochen des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Akademische und soziale Integration ins Studium, Ermutigung neuer Studierender zur Beteiligung, Verkürzung von Kommunikationswegen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etikette / Netiquette im Hochschulalltag</li> <li>• Gutes Miteinander an der BO</li> <li>• Verwendung akademischer Titel</li> <li>• E-Mail-Kommunikation</li> <li>• Verhalten in und Nutzung von Sprechstunden</li> <li>• Verhalten in Lehrveranstaltungen</li> </ul>

Kursbezeichnung	1.3 Vom Klassenraum in den Hörsaal – Den Übergang sicher meistern
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)

Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor Studienstart</li> <li>• In der Einführungswoche</li> <li>• In den ersten Wochen des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Neuorganisation und -orientierung durch den Übergang vom Schul- ins Hochschulsystem
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neue und andersartige Anforderungen im Hochschulsystem identifizieren</li> <li>• Notwendigkeit der Neuorganisation bewusst machen</li> <li>• Verantwortung für den eigenen Lernprozess übernehmen</li> <li>• Sich sozial und akademisch eingebunden fühlen</li> </ul>

## 2. Kurse aus dem Bereich Lernen lernen

Kursbezeichnung	2.1 Lerntypengerechtes Lernen – Einführung in das selbstgesteuerte Lernen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung, zielgerichtetes Lernen, Lernen als ganzheitlicher Prozess des Verstehens
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Thema Lernkompetenz – Stellenwert des selbstgesteuerten Lernens im Studium</li> <li>• Lerntypentest / Kennenlernen der eigenen Lernbedürfnisse</li> </ul> <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden für typengerechtes Lernen (auditiv/kommunikativ, visuell, haptisch/kinästhetisch)</li> <li>• Lernstrategie entwickeln</li> </ul>

Kursbezeichnung	2.2 Lernorganisation/Selbstlernorganisation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung, Sensibilisierung für unterschiedliche Lernsettings (Gruppen und Einzel), Nutzung der vorhandenen Ressourcen der Hochschule (Bibliothek, Lernräume, Modulhandbuch)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Anforderungen des Präsenz- und des Selbststudiums</li> <li>• Auseinandersetzung mit individuellen Lernbedürfnissen</li> <li>• Gestaltung der individuellen Lernumgebung</li> <li>• Lerngelegenheiten schaffen und nutzen</li> <li>• Lerngruppen finden/bilden</li> </ul>

Kursbezeichnung	2.3 Gehirngerechtes Lernen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> </ul>
Ansprechperson	Debora Occhipinti, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Sich über das eigene Lernverhalten bewusstwerden und dieses positiv beeinflussen können.
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Lernen" als komplexer Prozess</li> <li>• Den eigenen Lernprozess analysieren</li> <li>• Verschiedene Lernstrategien kennenlernen</li> </ul> <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren, die Lernen positiv/negativ beeinflussen, sammeln</li> <li>• Lustvolles Lernen gestalten</li> <li>• Lerneinheiten gehirngerecht planen</li> </ul>

### 3. Kurse aus dem Bereich Studienskills

Kursbezeichnung	3.1 Zeitplanung im Studium
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in den ersten 12 Wochen des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A. (Zentralcampus), Debora Occhipinti, M.A. (Gesundheitscampus)
Lernziele/Zielsetzung	Studienfortschritt fördern, Sensibilisierung für die Studienanforderungen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitliche Anforderungen und Umfang eines Studiums kennenlernen</li> <li>• Pläne erstellen (Tagesplan, Wochenplan, Semesterplan, Studienverlaufsplan)</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.2 Zeitmanagementmethoden für das Studium
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in den ersten 12 Wochen des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A. (Zentralcampus), Debora Occhipinti, M.A. (Gesundheitscampus)
Lernziele/Zielsetzung	Studienfortschritt fördern, Überblick behalten, Prioritäten setzen, Struktur schaffen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung Zeitmanagementmethoden, die sich für das Studium bewährt haben</li> <li>• Nutzen und Nutzung der Methoden</li> <li>• Zeitmanagementstrategie</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.3 Gruppenarbeiten gestalten / Teambuilding für Lerngruppen
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise vor/während der ersten Gruppenarbeiten</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.

Lernziele/Zielsetzung	Soziale und akademische Integration in die Hochschule und die Studierendenschaft
Inhalte	<p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedingungen für gelingende Gruppenarbeiten</li> <li>• Regeln für Gruppen</li> <li>• Umgang mit Trittbrettfahrern und anderen Konflikten</li> </ul> <p>Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Übungen in selbstgewählten Gruppen und vorgegebenen Gruppen</li> <li>• Lernmethoden für Lerngruppen</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.4 Selbstorganisation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwa 2 – 4 Wochen nach Vorlesungsbeginn</li> </ul>
Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungen an die Selbstorganisation im Studium kennen</li> <li>• eigene Organisation reflektieren</li> <li>• Organisationsgrundsätze für den Arbeits-/ Lernplatz kennen</li> <li>• Methoden und Hilfsmittel kennen</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenverantwortung im Studium</li> <li>• Selbstverantwortung, Selbstreflektion und Selbstorganisation</li> <li>• Leitfragen zur Reflektion der Selbstorganisation</li> <li>• Grundlagen der Selbstorganisation im Studium</li> <li>• Organisation von Aufgaben</li> <li>• Gestaltung des Arbeitsplatzes/ Lernplatzes unter organisatorischen und ergonomischen Gesichtspunkten</li> <li>• Umgang mit Informationen</li> <li>• Leitfragen zur Reflektion des Umgangs mit Unterlagen</li> <li>• Organisation von Unterlagen</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.5 Selbstmotivation
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwa 8 – 10 Wochen vor Beginn der Prüfungsphase</li> </ul>

Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intrinsische und extrinsische Motivation unterscheiden können</li> <li>• eigene intrinsische Motivatoren kennen</li> <li>• eigene Motivatoren im Studium nutzen</li> <li>• eigene Ziele fürs Studium konstruktiv formulieren und zur Motivation nutzen können</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundwissen intrinsische/ extrinsische Motivation</li> <li>• Methoden zum Erkennen eigener Motivatoren</li> <li>• Grundwissen Zielformulierung und Motivation durch Ziele</li> <li>• Transfer auf Studienalltag/ Lernsituationen</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.6 Konzentration
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Viktoria Hupertz-Masukowitz, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information zum Thema Konzentration</li> <li>• Vermittlung von Methoden zur Aufrechterhaltung der Konzentration</li> <li>• Vermittlung von Methoden zur Steigerung der Konzentration</li> </ul>

Kursbezeichnung	3.7 Stressmanagement im Studium
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibel im ersten Studienjahr</li> <li>• Idealerweise in der Mitte des ersten Semesters</li> </ul>
Ansprechperson	Viktoria Hupertz-Masukowitz, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Verbesserung Selbststeuerungsfähigkeit und Stressresistenz
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information zum Thema Stress und akademische Resilienz</li> <li>• Vermittlung von Methoden zum konstruktiven Umgang mit Stress</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Methoden zur Stressreduktion und zur Steigerung des Wohlbefindens</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Kurse aus dem Bereich Umgang mit Prüfungen/Prüfungssituationen

Kursbezeichnung	4.1 Prüfungsvorbereitung für die erste Prüfungsphase
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In den letzten Vorlesungswochen des ersten Semesters</li> <li>• Parallel zur ersten Prüfungsanmeldephase</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Studierende kennen/ nutzen Methoden zur besseren Prüfungsvorbereitung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit-, Lern- und Selbstmanagement in der Prüfungsvorbereitungsphase</li> <li>• Sensibilisierung für Deadlines (Anmelde- und Abgabefristen)</li> <li>• Verhalten vor und in Prüfungen</li> </ul>

Kursbezeichnung	4.2 Souverän Präsentieren
Dauer	1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor der ersten Prüfungsphase</li> <li>• Vor den ersten Präsentationen/mündlichen Prüfungen</li> </ul>
Ansprechperson	Carina Terlinden, M.A.
Lernziele/Zielsetzung	Steigerung der Studienleistung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souverän sprechen/vortragen in mündliche Prüfungen und Präsentationen</li> <li>• Gelungener Auftritt vor Gruppen</li> <li>• Umgang mit Lampenfieber</li> </ul>

Kursbezeichnung	4.3 Umgang mit Prüfungs- und Blackout-Ängsten
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teil 1 etwa 4 - 6 Wochen nach Vorlesungsbeginn</li> <li>• Teil 2 etwa 8 - 10 Wochen vor Beginn der Prüfungsphase</li> </ul>

Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang Stresserleben und Blackout kennen</li> <li>• Funktionalen von dysfunktionalem Stress in Prüfungen unterscheiden können</li> <li>• eigene Stressoren erkennen</li> <li>• Maßnahmen zur Reduktion des Stresserlebens ableiten können</li> </ul> <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang von Gedanken und Emotionen kennen</li> <li>• emotionsassoziierte Gedanken erkennen können</li> <li>• Methoden zum konstruktiven Umgang mit angstauslösenden Gedanken kennen und anwenden können</li> </ul>
Inhalte	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologie des Blackouts</li> <li>• potenzielle Stressfaktoren in Prüfungssituationen</li> <li>• längerfristige Maßnahmen zur Stressreduktion</li> <li>• Methoden zur Stressreduktion in akuten Blackout-Momenten</li> </ul> <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang von Gedanken und Emotionen</li> <li>• Leitfragen zur Selbstreflektion</li> <li>• ABC-DE- Methode (A. Ellis)</li> <li>• Mentales Training</li> </ul>

Kursbezeichnung	4.4 Umgang mit aufschiebendem Verhalten/ Prokrastination
Dauer	2 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)
Mögliche Platzierung im Semester	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teil 1: 8 – 10 Wochen nach Vorlesungsbeginn</li> <li>• Teil 2: etwa 2 – 3 Wochen nach Teil 1</li> </ul>
Ansprechperson	Petra Siemens, Dipl. Soz. Arb.
Lernziele/Zielsetzung	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschied zwischen funktionalem und dysfunktionalem Aufschieben kennen</li> <li>• Motive für Aufschieben kennen</li> <li>• Methode „Arbeitstagebuch“ zur Feststellung bzw. Analyse eigenen Aufschiebeverhaltens kennen und anwenden</li> </ul>

	<p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung des Arbeitstagebuchs</li> <li>• Rubikon-Modell (Heckhausen/ Gollwitzer)</li> <li>• Methoden zum Überwinden von Anfangsschwierigkeiten</li> <li>• Methoden zur Verbesserung des kontinuierlichen Arbeitens</li> <li>• Methoden zum Umgang mit Ablenkungen</li> </ul>
<p>Inhalte</p>	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abgrenzung funktionales - dysfunktionales Aufschieben</li> <li>• Aktivierung, Vermeidung, Entscheidungsprokrastination</li> <li>• Vorstellung der Methode Arbeitstagebuch</li> </ul> <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung des Arbeitstagebuchs</li> <li>• Rubikon-Modell (Heckhausen/ Gollwitzer)</li> <li>• Methoden zum Überwinden von Anfangsschwierigkeiten</li> <li>• Methoden zur Verbesserung des kontinuierlichen Arbeitens</li> <li>• Methoden zum Umgang mit Ablenkungen</li> </ul>